

# الوضوء والصلاة

من ناحيتي

الصحة والتربية البدنية

# الوضوء والصلاة

من ناحيتي

الصحة والتربية البدنية

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد  
وعلى آله واصحابه واهل بيته واصفياء والمرسلين .

وبعد فان غايتنا من ذكر فوائد الوضوء والصلاة من الوجهة  
الرياضية اظهار ما انطوى عليه من المنافع التي توافق روح كل  
عصر بلغ فيه الرقي ما بلغ .

ولانكر ان الوضوء والصلاة لم يفرضا للنظافة والنشاط  
واتامين المفاصل وارالة انتفاخ البطن وتقوية العضلات  
والاعصاب ، كما هو المهود بالتمرينات المشابهة والتي قيل انها  
اخذت من الصلاة حين وضعها واضعوها ، انهم لم يفرضا لذلك كله  
وما اليه ، فان لهما غاية ارفع شأنًا . ولكن اطلعنا على  
فن الرياضة وتعمقنا فيه جعلنا نقوم بتحليل هذه الناحية  
الرياضية في الوضوء والصلاة ، لاظهار جانب من عظمة الدين  
الاسلامي وأسراره ، ولكي نظهر للشبان عدا ذلك ان في  
الاسلام كل قواعد التربية البدنية ، والقواعد الصحية الحديثة  
التي بلغت في هذا العصر الذروة ، وقد التفت بالقواعد الدينية .

واصل الحلواني

## الوضوء

« يا أيها الذين آمنوا إذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا  
وجوهكم وأيديكم إلى المرافق وامسحوا  
برؤوسكم وأرجلكم إلى الكعبين وإن  
كنتم جنباً فامسحوا »

تمهيد

أصل الوضوء من الوضأة ، وهي الحسن والنظافة هذا  
( ظاهراً ) اما ( باطناً ) فيراد بالوضوء التوبة أي توبة كل  
عضو عند غسله عما ارتكبه من الآثام .

لذا فالوضوء يؤدي إلى غسل الوجه واليدين والرجلين للتطهر  
وإزالة الاقذار الحسية والمعنوية حتى إذا وقف المرء أمام  
ربه في الصلاة وقف نظيفاً طاهراً ، فلا قذارة ولا أوساخ  
ولا رائحة .

### طريقة أحد المدرسين العالمين

وقد أخذ بهذا الترتيب أحد كبار المدرسين في العالم وهو  
من أقدم الرياضيين وكان هذا من الاطباء ، بل من أشهر

الاطباء واسمه « فون كراجوسكي » الذي كان طبيباً للبلاط  
الروسي في عهد القيصر .

وطريقة « كراجوسكي » تلخص بالاستحمام قبل  
التعمرين ثم يعقبة بالتعمرين حتى يحف وله غرفة خاصة واسعة  
جلها من الزجاج يقوم فيها باداء مهمته الرياضية مع تلامذته ،  
ولم يكن بالمنشفة أو أي وسيلة لتجفيف جسمه أو جسم  
تلامذته إلا بالتعمرين ، على ان غرفته هذه محفوظة من الهواء  
وتكون مغلقة حين القيام بالتعمرين . واهم تلامذة « كراجوسكي »  
« جورج هكنشميدت » البطل العالمي في المصارعة بالدرجة  
الاولى ، وفي ( الربع ) أي رفع الاثقال إذ كان بالدرجة الثانية  
وكذا « زيسكو » المصارع المشهور وغيرها ...

### الوضوء بمثابة الفصل

وقد ثبت أن الوضوء منشط للدورة الدموية والأعضاء  
التي تعرضت للماء خاصة ، والتي لم تعرض بصورة عامة . ومن  
براهين ذلك ما أورده العليم الطيب احمد نصره الشاق في رسالته  
( عن الوضوء ) التي قل فيها : « ان الأطباء المتخصصين  
بالمياه في العصر الراهن قد أثبتوا أن تأثير المياه الباردة عظيم  
جداً على جميع أعضاء الجسم فيما اذا غسلت بها بعض نواحي  
الجسم وقالوا ان الفوائد المجتناة من استعمال المياه على سائر  
انحاء الجسم ، حتى ان غسل اليدين والرجلين بالماء البارد

كثيراً ما يكون سبباً لازالة اضطرابات القلب وخفقانة وتنظيم الدورة الدموية ، وتعديل النبض عند المصابين ( بالجذرة الجحوظية ) وامراض قلبية اخرى .

ثم قال ان الدورة الدموية على اثر غسل الجسم سواء كان كله أو اجزاء منه مما يسبب ببطء حركة الدورة الدموية ، ثم بعد ذلك تزداد هذه وتعود الى سابق عهدها بنشاط فهذا الحادث مما « يزيد في فعالية البدن واتباعه وخصوصاً اذا اشرك بحركات بدنية ، بسيطة كما يقول ذلك الاطباء المخصصون في المياه »

« لذلك تعتبر الصلاة في الاوقات الخمسة بعد الوضوء بالماء البارد خير رياضة بدنية نافعة لتقوية البدن وتزويد نشاطه وفعاليته » ثم ذكر عن المياه الباردة وتأثيرها كعلاج لبعض الامراض النسائية فقال « ان المياه الباردة تفيد كثيراً في قطع الانزفة فقد ثبت بالتجارب الطبيعية ان الرجلين اذا غسلتا بالماء البارد فان ذلك يفيد كثيراً في مداواة الانزفة الرحمية ( فرط الطمث ) لذلك فغسل الرجلين خمس مرات كل يوم اثناء الوضوء يفيد في مداواة كثير من الامراض النسائية وخاصة ما كان منها مصحوباً بانزفة رحمية » .

وقد ذكر أيضاً ان كثيراً من الامراض الناجمة عن كثرة التغذي وقلة الحركة « كداء النقرس » اي داء الملوك

و ( الروماتزم ) الزمن ، والشقيقة . وفرط السمن وما ينجم عنه  
وحصاة الصفراء وغير ذلك كسوء الهضم ، ونقص الشهية ..  
كل هذا ناشئ عن سوء التغذية ، وليس افضل علاج  
له الا الوضوء بالماء البارد الذي يحرق الفضلات المسببة لحدوث  
تلك الأمراض هذا فضلاً عن تنبيه الماء البارد للجلد  
والمضلات والاعصاب .

وكذلك فان الماء البارد على ما ذكره ( علماء الطب  
الرياضي وعلماء التناسليات من الأطباء ، انه خير واق  
وأعظم علاج أيضاً ( لضعف الرجولة ) .

### الماء البارد والفاتر والساخن

وليس الدين محتماً استعمال الماء البارد لمن يستطيع أو لا يستطيع ، بل  
ترك الخيار للمتوضئين بين أن يستعملوا حين الوضوء الماء البارد  
لمن يستطيع ، والفاتر لمن لا يستطيع ، أو الساخن لمن يعجز  
عن استعمال الفاتر .

وكذلك أمر من لا يستطيع استعمال المياه كافة لعذر أو  
مرض أو حرج أن يلجأ إلى التيمم ، لما جعل الله في الدين  
من اليسر المصرح به في قوله تعالى ( يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم  
العسر ) وكذا في قوله تعالى ( لا يكلف الله نفساً إلا وسعها ) .

### الوضوء قبل الطعام وبعده

وقال عليه السلام ( الوضوء قبل الطعام وبعده ينفي الفقر )

ولعل ذلك مما تحدثه الامراض الناجمة عن الوساخة التي  
تطرح البدن وتمنع صاحبه من الاعمال فتسبب له انفاق مافي  
يده ثم الفقر .

وقد ذكر العليم الطبيب شخاشيري في كتابه ( الوقاية أفضل  
من المعالجة ) مايناسب ما نحن بصدده فقال ( قد يكون طعامك  
الذي تعمل عليه في تقوية جسمك ملوثاً بمواد لا تصلح لان  
تكون مغذية وربما كانت السبب في اطلاق بالك وانشغال  
فكرك مدة الهضم لما احسست به من الألم بعد الأكل  
فاعلم أن سببه الاهمال إما منك وإما من الذي قام بتحضير  
الطعام ، وهذا الاهمال من الواجب البحث عنه واستقصاؤه  
حتى لا يقع مرة ثانية فاذا كان منك فهو ناشئ عن عدم غسل  
يديك وفمك ، وغسل الفم ضروري كغسل اليدين لأن الفم  
طريق دخول جراثيم الأمراض البوائية الى القناة الهضمية ومنها  
تتغلغل وتنتشر في الجسم وتبدو أعراضها ، فأحرص ولا تنس  
أن تغسل يديك وفمك قبل أن تأكل ولو أكلت بعد ساعة  
وقبل أن تشرب ولو شربت كل دقيقة ، فاذا درجت على  
هذه القاعدة وقيت جسمك أمراضاً عديدة ووفرت الشيء  
الكثير من راحتك وراحة أهلك ، فقليل جداً من الوقت  
تصرفه في غسل يديك وفمك قبل أن تأكل وقبل أن تشرب  
ينقذك من خطر التعرض لداء عضال من الادواء المنتشرة  
جراثيمها في الهواء والملتصقة بالأسطح والقاذورات . . )



## غسل اليدين

غسل اليدين وتخليل الأصابع يفيد لازالة معلق بها من اوساخ خلال القيام بالاعمال المعاشية ، ويعد هذا النوع من التعقيم في الطب من نوع التعقيم الميكانيكي :  
لأن ( التعقيم ) على نوعين ( التمهيم الكيميائي ) و ( التعقيم ) الآلي ويفضل الثاني على الاول بمثل هذه الحالات .

ثم تكون ( المضغضة ) ويساعدها ( السواك ) على تنظيف الفم وما تخلف بين الاسنان من الفضلات ، وقد يفضل السواك الذي من نوع ( الاراك ) على الفرشاة بسبب ان الفرشاة يقوم بالتنظيف بها على أشعارها ، وهذه الاشعار هي من أصل حيواني ، ولذا فهي دائمة الافراز المادة الدهنية من ثقبها وهذه المادة تكون معينة للجراثيم أن تعيش وتترعرع على رؤوس الاشعار حتى إذا استعملها الانسان دخلت هذه الجراثيم فمه ، وأضرت ضرراً باليمن ولذلك يجب تبديلها في كل شهرين أو ثلاثة على الأكثر ، في حين ان السواك من نوع الاراك يحوي مادة عفصية معقمة تفيد للنظافة وللتعقيم وكان الله خلقه وخلق ( المعجونة ) المطهرة معه .

هذا وان السواك تتناثر أليافه بين الحين والاخر فيضطر لقطعه وعمله من جديد وعلى ذلك كان خلواً من كل الجراثيم

لانه من أصل نباتي ، على اننا لا نتذكر انه من الخطأ استعماله في الطرق بعد اخراجه من الجيب ثم ارجاعه إلى الجيب مرة اخرى دون الاستمالة بالماء ، اذ ان هذا خطأ عظيم . ومن الواجب حتماً حفظه في ظرف من الزجاج أو ( البلاتين ) أو القصدير الرقيق دوماً لما يصيبه من الجيب من أوساخ . .

### تقيح اللثة والبخر

اهمال تنظيف الاسنان وازالة ماينها من الفضلات واستعمال الفرشاة غير الممقمة يفضي إلى تقيح اللثة وجريان الصديد منها . قال الدكتور غرزوي في كتاب ( وقاية الاسنان وصحة الابدان ) عن هذا المرض : ( ان اعراض اللثة المريضة لا تخفى على أحد فهي في حالة المرض يشد احمرارها وتتضخم وتنزف بسهولة ، ومن المعلوم ان اكثر الناس الذين يفقدون اسنانهم واعتقد تماماً أن في المئة تسعين منهم لو اهتموا بنظافة فمهم او عالجوا اللثة بالوقت المناسب لما ضاعت اسنانهم قبل الاوان . شاهدت حوادث خراجات والتهابات كثيرة باللثة ناتجة عن انحشار جسم غريب في اللثة او قطعة صغيرة من الخشب الذي يستعمل لتنظيف ما بين الاسنان ، ومن الفرش غير الممقمة )

ثم قال ( ولو ان ضرر امراض اللثة اقتصر على الضرر الموضعي لهان الامر ولكن المادة الصديدية والعفونة التي تتكون من الفم ، تدخل المعدة مع اللعاب والطعام او تمتص من

اللثة وتسري مع الدم الى كل عضو من اعضاء الجسم  
وتسبب امراضاً كثيرة .

ولا ابالغ اذا قلت ان بعض الاشخاص الذين عندهم  
مرض ( البيوريا ) المزمنة يتلعون يومياً لا اقل من نصف فنجان  
من هذه المادة ) فهذا المرض اشد انواع امراض اللثة فتكا .

### نتائج تقيح اللثة

ولقد شاهد العليم ( غرزوزي ) أن ٣٠-٤٠ في المئة  
من البالغين مصابون بهذا المرض .

وقال ان ابتداء هذا المرض يكون ( بالتهاب بسيط باطراف  
اللثة ويمتد الى آخر جزور الاسنان ثم الى عظم الفك  
وينتهي بالافراز الزائد وضمور اللثة وعظم الفك وخلخلة  
الاسنان وسقوطها ) .

### البخر ( رائحة الفم )

أما البخر فهو مزعج الى حد بعيد ويسبب فرار الاصدقاء  
عن صاحب الفم الا بخر وكذلك يسبب نفور الزوجين  
وربما يفضي الى الطلاق . أما أسبابه فاهمال نظافة الفم والاسنان  
على الأكثر ، وان لم يكن فمن امراض الزور أو الانف  
أو الامعاء أو الممدة أو الكبد وأحياناً من مؤخر اللسان  
ويتطلب ذلك المبادرة إلى طبيب للفحص بعد أن يعرض  
أسنانه على الاطباء المختصين بمعالجة الاسنان .

## علاقة الاسنان بالصحة والمرض

والطب الحديث يشير الى كل مريض يشكو سوء صحته أو أي مرض أن يعرض نفسه على طبيب أسنان حتى اذا خلا هذا من امراض الاسنان عمدوا الى معالجته ثملا يذهب سعيهم هباء .

وهناك عدة حوادث كالاصابة بالروماتزم ، وسقوط الشعر واصابة اليد (بالاكزما) وعدة امراض شفي أصحابها بعد تطيب أسنانهم .

والوقاية كما يقولون خير من العلاج . فالمضمضة والسواك مما يقي الانسان حوادث الامراض الفتاكة التي تكلف كثيراً من المال لاسيما في هذا الوقت ، وقد يعود كل ذلك الى اهماله لاسنانه .

وعلى هذا كانت الحكمة من المضمضة والسواك .

ومن ناحية التربية البدنية — فالمضمضة تنمي بعض العضلات في الوجه وتجعله مستديراً ، وهذا التمرين لم يذكره من الاساتذة الرياضيين الا القليل لانصرافهم الى العضلات الكبيرة في الجسم .

## الاستنشاق

إذا كان الفم طريق الجهاز الهضمي وكان كل ما يؤثر في هذا الطريق يمتد تأثيره الى ذلك الجهاز ، فلا جرم ان

( الانف ) طريق الجهاز التنفسي وكل ما يصيبه يمتد اثره الى الرئتين ويسبب لهما الاذى والضرر .

فالاستنشاق للانف بمثابة ( المضمضة ) للفم فهناك بين الاشعار وفي المادة المخاطية كثير من الجراثيم أوقفها ( الشعر ) والمادة المخاطية عن دخول الرئتين ولذا فقص ( شعر الانف ) له ضرره المحقق ، وكانك تعزل حارساً عن دارك . فالاستنثار ( وهو الاستنشاق للماء ثم قذفه من الانف ) مما يخرج كثيراً من المادة المخاطية الحاوية لكثير من الجراثيم وكذلك يقوم بتنظيف الاشعار ( الشعر في الانف ) مما علق بها من الجراثيم ايضاً ويخفف العبء عن هذه الحراس لجهاز التنفس ، وذلك بغسل الانف خمس مرات يومياً لذي كل صلاة .

والمواد المخاطية واسطة لمسك الجراثيم ، كما انها واسطة لاجراجها من الانف عند الاستنثار .

والمعروف أن الاشعار والمواد المخاطية تمنع وصول الغبار الى الرئتين كما انها تمنع الجراثيم ، وقد اوصى النبي صلى الله عليه وسلم بتجنب الغبار لما فيه من الجراثيم بقوله ( تنكبوا الغبار فان فيه النسمة ) والنسمة الاحياء الصغيرة ذات الروح أي ( الجراثيم ) وقد اهلل المجمع اللغوي هذه الكلمة ولعله لم يطلع عليها والذي هداني الى الحديث الشريف هو العالم الطبيب الاستاذ محمد سعيد السيوطي . وعلى هذا فالنبي صلى الله

عليه وسلم يعد المكتشف الاول للجراثيم ، قبل ان يهتدى  
اليها امثال ( كوخ ) المكتشف لمكروب السل وغيره قبله  
وبعده بيضعة عشر قرناً .

ومن ناحية التربية البدنية يوصى بعض المارين بوجوب  
تنظيف الانف ، قبل معاناة الرياضة والالعاب كي يسهل  
مرور الهواء الى الرئتين حين دخوله ( شهيقاً ) وخروجه  
( زفيراً ) .

وكذلك مما اوصوا به : تفريغ المثانة والمستقيم اذا كانت  
هناك ضرورة وقد ذكر ذلك ابن سينا في قانونه لدفع بعض  
الامراض .

اما شرعاً : فتكره الصلاة للحاقن ( المحتبس بوله )  
او الحاقب ( المحتبس الغائط ) .

اما الحكمة من ذلك فلكي لايشغل الفكر ، اما من  
الناحية الصحية فلأن الحاقن اذا واظب على قاعدته من احتباس  
بوله سبب لنفسه بعض الامراض في المثانة وغيرها .

اما ( الحاقب ) فان استمراره في احتباس الغائط  
في كل مرة مما يضعف احساس المستقيم ويسبب لنفسه  
الامساك .

وفي عسدم نظافة الانف والعناية به ما يضطر المرء الى  
استعمال ( فمه ) بدلا من انفه وفي هذا منتهى الضرر .  
اذ ثبت ان التنفس من الفم لا يؤمن دخول الهواء نقياً

خالياً من الجراثيم اذ لم يكن هناك من حارس سوى (الوزنين)  
وقد تعجزان احياناً عن القيام بوظيفتهما اذا ما تضخمتا من كثرة  
ايقافهما بعض الجراثيم ( على ما ذكر بعض الاطباء )  
او النيمات ، وكذلك فان الهواء يدخل الرئتين بارداً ولا سيما  
في فصل الشتاء ويسبب ( السعال ) والسعال مضعف للرئتين  
اذا استمر طويلاً . فتعاريج الانف التي تصيها حرارة الهواء  
الخارج الى الخلاء ( الزفير ) تسخن هواء ( الشيق ) للامسته  
إياها ، أو انها تلتطف برودته فيدخل فاراً .

أو أن الهواء الداخل من الفم اذا كان مصاباً (برائحة)  
كريمة نتيجة لمرض ، فان الهواء يحمل معه من تلك الرائحة  
الى الرئتين وربما يؤذي . وقد ذكر المليم الفاضل  
الاستاذ سعيد السيوطي ( ان بطانة الانف مخاوة لتحمل  
حرارة الاكسجين ( نسيجياً ) ( وليس لبطانة الفم تلك الميزة )  
فالعدول عن التنفس من الانف الى الفم يحدث التهابات في  
البلعوم قد تتر الى عواقب غير محمودة في الجهاز الهضمي  
كله ) .

### غسل الوجه

أما غسل الوجه في الوضوء ففيه ازالة الغبار ، والمواد  
الدهنية ، عن جلده التي يفرزها الجلد ، وتنظيف بشرة  
الوجه من فضلات المرق المطروحة .

فغسله خمس مرات في اليوم مما يزيل أثر هذه الأوساخ ويذهب الجلد ويزيل التجمدات خاصة بما يقوم به المتوضي من ذلك الخفيف الى جانب صب الماء عليه بواسطة اليدين . وبذا يصبح الوجه نظيفاً وهذا سر الوضوء والاحمرار الخفيف مع البياض اللذين يكتسبهما المتوضي نتيجة لهذا العمل الصحي الذي فرضه الدين . وهذا فضلاً عن إزالة الغبار عن أهداب العين والحاجبين . .

### غسل اليدين

أثبت الطب اليوم أن ( الدورة الدموية ) بالاطراف ( العلوية والسفلية ) اضعف منها في الاعضاء الاخرى لبعدها عن المركز فغسلهما إلى المرفقين مما يقوي الدورة فيهما من نتيجة رد الفعل الذي يحصل عند الغسل بالماء البارد ( أي هرب الدم ورجوعه ) .

كما ان غسلهما مما يزيل الأوساخ عنهما ، ومعظم العمال عند قيامهم بأعمالهم المعاشية يشمرون عن سواعدهم إلى الحد الذي فرض فيه الغسل .

### مسح الرأس والعنق والاذنين

الحكمة في مسح المتوضي الرأس دون غسله كبقية الاعضاء ( اليدين والوجه والرجلين ) دفع احتمال الإصابة بالزكام ، لأن غسل الرأس يتطلب التجفيف الجيد في محل محفوظ



الهواء ولهذا كانت الحكمة في مسحه دون غسله .  
 أما مسح الرأس فالغاية منه الظاهرة تنظيف الشعر الذي  
 تتراكم درات الغبار والعرق عليه وقد يصبح لزجاً ذا رائحة  
 كريهة ومأوى للحشرات الصغيرة كالتقمل والصئبان كما انه  
 يكون عرضة لبعض الامراض الجلدية . وهذا ( المسح )  
 يقوم بتخفيف الاوساخ وفضلات العرق إلى أن يحين عمل  
 الحمام فيزيل الباقي . جاء عن ابن هريرة رضي الله عنه ( حق  
 لله على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام يوماً يغسل فيه  
 رأسه وجسده ) .

وقد ذكر العالم الطبيب احمد نصره الشلق ان  
 المسح يفيد ( لازالة آلام الرأس وتعب الدماغ واحتقانه وفي  
 التهابات الدماغ ، وفي الوقاية من الزكام ، وبعض الامراض  
 الجلدية التي تحدث في فروة الرأس ) - كما اورد ذلك عن  
 ( مجلة باريز وكتاب حفظ صحة الدماغ لتاريخه ) .-

### مسح العنق

ان لمسح العنق ( عند الاحناف ) اهمية عظيمة إذ تدفع  
 حدوث الدمل والحكاك ، وبعض الامراض الجلدية بسبب  
 العرق وتراكم الاوساخ في هذه المنطقة .  
 هذا وقد تخفف من حدة الشهوة الحيوانية بسبب قيام  
 الانسان بمسحها خمس مرات في اليوم .

وكذلك تنظم الدوران في الرأس وتذهب تعب الدماغ .

### مسح الأذنين

ينمى مسح الأذنين تنظيفهما من الأوساخ ويزيل عنها الجراثيم التي تتراكم في منطفقاتها ومدخلها ، كما انه يزيل مادة الصملاخ المطروحة الى الخارج ويذهب الاوعية الدموية وينشط الدوران فيها لرقتهما وبعدها عن القلب . وهذا مما يدعها سليمة من الامراض .

والاذن هي باب السمع اتصل بالدماغ ويخشى من قذارتها أو قذارة سطحها ان تصل الفذارة والجراثيم الى الجيوب والدماغ .

والمعلوم ان هناك صلة بين الأذن والانف ، وبين الانف والحنجرة ، وكل مرض يصيب احدها يؤثر في الثاني .

### غسل الرجلين الى الكعبين

العناية بالقدمين مما يدفع بعض الامراض الخطارة عن الجسم الناجمة عن رصهما بالحذاء وخنق مسامات بشرتهما . فغسلهما يومياً بعدد مرات الوضوء مما يدفع عنهما اقذار مخلفات العرق والرائحة الكريهة .

وغسلهما يزيل الاحتقان الدمغي لاندفاع الدم اليهما بعد الغسل ولذلك فان غسل الرجلين ودلكهما مما يزيل عنهما البرودة .

فالوضوء اجمالاً منشط للحياة وباعث للنشاط في الجسم كله ومثله عندي كمثال ( المحرك الذاتي ) السيارة ( اي المارش أوتوماتيك ) اذ يكون باعثاً لتحريك ( المحرك ) وهو الدورة الدموية بعد ان كانت هادئة عاطلة ...

### اثر الوضوء في النظام

واذ كان الوضوء من الاعمال المفروضة في اوقات معينة كل يوم قبل الصلاة ، فقد غدا اعظم باث على غرس روح النظام في نفوس المسلمين المصلين منهم ولانفس ان من العسير على ذوي الهمم الضعيفة ان يقوم احدهم مبكراً تاركاً نومه وراحته ليتوضأ ويستعد لصلاة الصبح مثلاً في وقت من اوقات القر فان عملاً مثل هذا مما يدعو الى تذليل العقبات والقيام بالامور باوقاتها ، أي أنه يعلم حب النظام عن طريق ( الوازع الديني ) الذي يدفعه للمعمل .



## الصلاة

قال حسين هيكل باشا في كتابه ( حياة محمد )  
 ( ليس القصد من الصلاة حركات الركوع والسجود وتلاوة  
 ما يتلى من القرآن او تلاوة التكبير والنعظيم له جل شأنه  
 دون أن تمتليء النفس إيماناً به ، والقلب تقديساً له والقواد  
 سمواً اليه ، انما القصد منها ومما فيها من تكبير وتلاوة ركوع  
 وسجود الى هذا السمو والتقديس والإيمان والى مبادلة عبادته  
 عبادة خالصة لوجهه نور السموات والارض ) ثم اورد الآية الكريمة  
 « ليس البر أن تولوا وجوهكم قبل المشرق والمغرب ولكن البر  
 من آمن بالله واليوم الآخر والملائكة والكتاب والنبين وآتى  
 المال على حبه ذوي القربى واليتامى والمساكين وابن السبيل  
 والمساكين وفي الرقاب واقام الصلاة وآتى الزكاة والموفون  
 بعهدهم اذا عاهدوا والصابرين في البأساء والضراء وحين  
 البأس أولئك الذين صدقوا وأولئك هم المتقون » صدق الله العظيم ،  
 وقال الاستاذ احمد مظهر العظمة في كتابه تفسير  
 سورة لقمان :

يبدأ المصلي صلاته — بعد النية — بقوله ( الله اكبر ) فيقهولها مع لسانه  
 قلبه ولبه وروحه وجوارحه ، وتسري عظمة هذه الجملة في  
 مجاري دمه ، فتبرز كل ذرة من ذرات جسمه ، وتوحي اليه

ان المال والسلطان والنعيم والترف والابو والدنيا وما فيها من شهوات ومغريات ، مستصغر لا يقيم له وزن الى جانب حكم الله العلي العظيم . فيشعر المصلي أنه حطام كل شاغل عن الله وأحكام الله ، من نفس امارة بالسوء ، وموسوس بوسوس في الصدور ، بل حطام الزمان والمكان ، وأصبح يجسد نفسه خلقاً جديداً يطيع الله في جميع ما أمر به ، ويجنب كل مانهى عنه . ثم يقرأ ما يدر من القرآن . فتفيض عليه من معاني كله الطيب ما يثبت على الدرجة الصالحة التي وصل بمشاعره اليها وتزيده فيها — قوة الى قوة ، كيف لا وهو يقرأ كلام رب العالمين ويناجيه بما اختاره المثل بين يديه . هكذا ينبغي المصلي أن يشعر لذلك قال الرسول صلى الله عليه وسلم : ( إن أحدكم اذا قام يصلي ، إنما يتاجي ربه فلينظر كيف يتاجيه . ) (ثم ينتقل المصلي من قيام الى ركوع ، الى رفع منه الى سجود ، الى قيام أو قعود وان لذلك كله معاني سامية تكون كغسل روحاني يتطهر المصلي به من ادناس الدنيا كل يوم خمس مرات . . . الخ ) فروح الصلاة الخشوع ولتذكر عنه كلمة :

### الخشوع :

قالوا : ان الخشوع هو الانقياد للحق جل جلاله . أو هو إطراق السريرة أدباً لمشاهدة الحق سبحانه . والخشوع في الصلاة هو روحها به تشترك الاعضاء مع

القلب بالاتجاه نحو الباري رغبة عن الدنيا وما فيها ، ويحتاج هذا الى ضبط الاعصاب ضبطاً قوياً ، ولذا يعد الخشوع عاملاً هاماً في تقوية روح الماصلي وحصر ارادته ، أي أنه تدريب على حصر الارادة أو تقويتها .

### خشوع الصحابة

وكانت الصحابة في اول عهد الاسلام يرفعون رؤوسهم الى السماء حينما يقومون للصلاة ، وينظرون يمينا وشمالاً . فلما نزلت الآية الكريمة « الذينهم في صلاتهم خاشعون » جعلوا وجوههم حيث يسجدون . وابصر النبي صلى الله عليه وسلم رجلا يعث في الصلاة فقال : « لو خضع قلب هذا ، لسكنت جوارحه » .

### خشوع النفاق :

وهناك « خشوع النفاق » الذي قل فيه المشرع الاعظام صلى الله عليه وسلم . نعوذ بالله من خشوع النفاق قالوا وما خشوع النفاق يا رسول الله ؟  
قل ( خشوع البدن ونفاق القلب )

### الصلاة والطريقة السويدية

ذهب بعض اساتذة الرياضة في مصر الى ان الحركات المعروفة بالسويدية كان أصل بنائها على رؤية الصلاة الاسلامية وقد دفعهم الى تأسيس هذه الطريقة مارأوا من حسن دقتها

ونظامها وفائدتها ، فأضافوا اليها زعماء منهم ان الصلاة الاسلامية لم يكن لها من غاية سوى ( الحركة ) والنفع الالى ، في حين ان الصلاة لم تفرض من اجل هذه الغاية بل ان الغاية منها الصلة اي صلة العبد بربه جل وعلا ، والدعاء والذكر والثناء والتمجيد والتكبير والتعظيم والتعبد . وفيها طلب الهداية ( اهدنا الصراط المستقيم ) وشرف المناجاة التي لا تتم الا بالخشوع وحضور القلب .

## فيزيولوجية الصلاة

### الاصطفاف

يقف المصلون خطوطاً متوازية متساوية ، وقد اشترط ان يقف المصلي مستقبلاً القبلة منتصباً وبين قدميه مسافة اربع اصابع ( عند الاحناف ) وشبر ( عند الشافعية ) على الايقرب بين القدمين ، وتكره الزيادة والنقصان .

من وجهة التربية البدنية :

ننص القواعد الحديثة في التربية البدنية ان تكون القدمان كما هو الشرط عند الاحناف ورأيت في بعض الكتب ان المعين في الصلاة يجب ان يتباعدة بدون التصاق واليك ما ذكره الاستاذ علي حافظ في كتابه اصول التمرينات البدنية عن القاعدة في الوقوف قال .

( واحسن وضع للقدمين هو الذي تكونان فيه متجهتين  
 الامام وهما متلاصقتان او متباعدتان مع التوازي .  
 لان كبر زاوية القدمين بادرارة مفاصل الاطراف السفلى  
 للخارج يسبب زيادة زاوية الخوض وتجعلها تحملاً لان ثقل  
 الجسم مع الاجهاد الشديد ) وقال ايضاً ( وللقدم الصحيحة  
 تقوس طبيعي بين العقب والمشط يظهر كتجويف في باطنها  
 ولا يحدث ذلك الا اذا كانت القدم موضوعة وضعاً صحيحاً  
 كان يكون المشط متجهاً الى الامام في الوقوف وعند المشي  
 اما اذا ادبرت القدم للخارج وزاد اتساع الزاوية بين القدمين  
 فان الاربطة والعضلات التي ترفع التقوس وتضعف فيها  
 التقوس ويحدث ما يسمى بالقدم المفرطحة .

والقاعدة في التربية البدنية ( من حيث التدرج ) تشير  
 الى ان الوقوف مع الانفراج اسهل من الوقوف مع التصاق  
 القدمين .

والقاعدة في الصلاة وسط ، وكان مقدار التفارج عند  
 الشافعية حفظاً للتوازن حين النهوض من السجود أو النزول  
 اليه أما عند الاحناف فانها اصعب بقليل غير ان فيها تدريباً  
 على التوازن ، وتمارين التوازن عندنا تخصص لتقوية الاعصاب

### المحاذاة

قال النبي صلى الله عليه وسلم « تساووا بالمناكب والاعناق »  
 وقد يخطئ بعض المصلين فيحاولون التحسادي على موجب



الاقدام ، وفي النظام العسكري ونظام التربية البدنية يكون التساوي حسب صدر ( القدوة ) وهو الاول من اليمين ، أو اليسار من كل صف أو في الوسط على ان يلتفت المتحاذي نحو اليمين أو اليسار ( دون ان يطأطيء رأسه أو يثني جذعه قليلا لينظر الى القدوة . أو ينظر كل واحد ويتحاذى على موجب الثالث بالنسبة له يمينا أو يساراً ، وتجري حركات سريعة خلال التحاذي بالمشي الى الامام والخلف بخطى سريعة وخفيفة حتى يتم التحاذي بالنسبة الى الزميل .

### أثر المحاذاة

والاصطفاف عندنا معشر الرياضيين يعد من الحركات النظامية التي تسبق التمرينات وغايتها اعتياد النظام والانتباه والسرعة والدقة في العمل والانسجام مع الجماعة والتعاون معهم ومن هناك ندرك ان التشابه تام بين قاعدة التربية البدنية التي تسبقها حركات النظام كالوقوف والدوران والنف والسير ، وبين قاعدة الصلاة التي يسبق فيها النظام ايضاً كالوقوف) وقد نرى بعض الائمة يشير قبل تكبيرة الاحرام الى ضرورة تسوية الصفوف حتى ان بعضهم من يقف منظماً المقتدين مسوياً لما عوج من صفوفهم .

### الصلاة نظام عسكري :

وقد قال احد فلاسفة الانكليز : ان الوقوف في الصلاة

والانقياد العام (واحد) خلال الصلاة فلا يتحرك المصلون  
الا بحركته هو مما يغرس روح النظام العسكري في نفوس  
المصلين .

## تكبيره الاحرام

من الوجهة الغريزية والنفسية

تكبيره الاحرام ينقل بها المصلي من عالم الى عالم آخر  
منقطاً عن الدنيا ثم بعد ان يكبر يقف وقفة التأدب بين  
يدي ربه ناظراً الى محـل سجوده ، اما كيفية تكبيره  
الاحرام كما نص الفقهاء فشرحها انه يسن يديه الى حذاء  
اذنيه هذا عند الاحناف ، اما عند الشافعية فيكون برفع  
اليدين عند تكبيره الاحرام والركوع والرفع عنه وعند  
القيام من التشهد الاول حتى تحاذي اطراف اصابه اعلى  
اذنيه وابهامه شحمتي اذنيه وراحته منكبته الرجل والمرأة .

الفائدة :

في الصلاة قطع الملائق الدنيوية من وجهة الدماغ والمشغل الفكرية  
وبذلك راحة للفكر او على الاسح للعقل . والتوجه الى الله  
والقدرة على هذا التوجه فيه تدريب للارادة عن طريق  
حصر الفكر في سبيل التوجه هـ هذا بصرف النظر عما يجنيه  
المصلي من الفائدة الروحية .

## حصر الفكر وعلماء التنويم المغناطيسي

يجتنب علماء التنويم المغناطيسي تمريناً على جمع الارادة أو تقويتها ( كما يقول بعضهم ) الى حصر الفكر وذلك بالنظر الى نقطة معينة مدة كل يوم ، وقد ذكروا ان الارادة أشبه بمستودع ( البنزين ) فاذا كان هذا المستودع يشرح والبنزين يتسرب من جوانبه ضعفت القوة الدافعة للانابيب وكان في ذلك نقصان للعمل والسرعة معاً فالرجل القوي الارادة هو الذي يستطيع أن يجمع قوة فكره في خزان العقل ويصحبها بقوتها على دولاب العمل الذي يعمل به فيقوم بانتاج عظيم .

ومن المهم أن تكون أعصاب المصلي تحت حكمه أبداً لا أن يكون تحت سيطرتها وحكمها وإلا تعدت وسوسة الشيطان إلى قلبه .

## النزيرة البدنية

العمل العضلي — تعمل العضلة ذات الرأسين العضلية في تكبيرة الاحرام وقسم من العضلية الدالية ، والعضلة ذات الثلاثة الرؤوس ، وقسم من عضلات الساعد وبعض عضلات اخرى .

هذا ويلين الرسغ عند رفع اليدين للتكبيرة وانزالهما كما يلين مفصل المرفق .

## الوقوف في الصلاة

فإذا قال المصلي الله اكبر اسبل يديه ووضع اليمنى فوق اليسرى تحت الصدر وفوق السرة مما يلي الجانب الايسر (هذا عند السادة الشافعية).

أما عند السادة الاحناف (فالرجل أن يضع باطن اليد اليمنى على اليسرى محلقاً بالخنصر والابهام على الرسغ تحت سرتة) .

(يسن للمرأة أن تضع يديها على صدرها من غير تحليق) أما الوقوف على هذه الصورة فهو رمز للخضوع لله سبحانه وصفة أدب للمناجاة ، ووضع اليدين احدها فوق الاخرى لحركتهما ، الحركة التي تقاوم (جمع الارادة) وتعمل على منع المصلي من الخشوع والتوجه والله أعلم .

## القراءة في الصلاة

### رياضة لجهاز التنفس

القراءة في الصلاة ولا سيما الجهرية منها ،قوية انجراة وعدم الاجل وهي رياضة لجهاز التنفس وقد قال الشيخ ابن سينا في قانونه : إنها رياضة للصار وأعضاء التنفس ، وتكون تارة بالصوت الثقيل العظيم ، وتارة بالحد الرفيع أو مركباً بينهما ، فيكون من ذلك رياضة للفم والالهاة والرئتين والعين أيضاً . فما يدل على ان ترتيل القرآن أيضاً خارج الصلاة

له فائدة قوله سبحانه ( ورتل القرآن ترتيلاً ) خاصة لما يفرز من اللعاب خلال القراءة التي تساعد على الهضم .  
أما من الوجهة الروحية والفكرية فواضح ما لهذا الترتيل من غذاء وروحي وثقيف فكري وأدبي .

## الركوع

هو ( أن يضع المصلي يديه على ركبتيه حال الركوع وأن تكون أصابع يديه مفرجة وأن يبعد الرجل عضديه عن جنبيه ) ومن السنة أن ينصب ساقيه لا أن يثنيهما بخلاف المرأة فلا تجافي بينهما بل تضعهما الى جنبيهما لأنه أستر لها )

## التربية البدنية

إن حركة ( ميل الجذع ) أماماً من وضع الوقوف تشابه حركة الركوع تمام المشابهة ، على أن معظم المصلين يجهلون هذا الوضع ، وكان ركوعهم من نوع ( ثني الجذع أماماً أسفل ) وهو خطأ .

ولهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم ( إذا ركع يسوي ظهره حتى ولو صب عليه الماء استقر . وكان إذا ركع لم يرفع رأسه ولم يخفضه ) ومن هذا الوضع ثبت لنا أن الركوع هو ( ميل الجذع ) لاثني الجذع وهناك فارق بينهما .

## الفائدة

ينصب عمل الركوع على ( الظاهر ) والظاهر أكبر دعامة

من دعائم الجسم اذ عليه يرتكز الرأس وبه تتصل الاطراف العلوية والاضلاع ، وهو مقر النخاع الشوكي .

### العمل العضلي

تعمل عضلة البسواس ، والبطن ، ويتوقف زيادة الميل على طول وقصر عضلات خلف الفخذ وعلى مرونتها . وكذلك تعمل الايوية الكبيرة في النهوض من الركوع اكثر مما تعمل في حالة الركوع . وتعمل في النهوض المستقيمة الظهرية ايضاً .

قال الاستاذ مكفادن « اذا اريد الوصول الى موطن القوة المعنوية من الجسم فيكون ذلك بتوجيه عناية خاصة الى حركات العمود الفقري ، فهذه من شأنها ان تنشط الاعضاء الداخلية وتنظم الاتصال العصبي بين المراكز الرئيسية المحيطة بفقرات الظهر ، وبين القلب والرئتين . . »

والركوع نافع لتقوية عضلات الظهر ويقوم اعوجاج العمود الفقري ويقوي الاعصاب ، كما يفيد المفاصل ( مفصلي الفخذين . وكذلك تتأثر العضلات البطنية ببعض التأثير . وتصبح الفقرات مرنة عند الحركة .

اما مايقوم به المصلون أو بعض المصايين من ( الانثناء اماماً اسفل ) ( أى بدون استقامة الظهر عند الركوع ) فهذا مايفيد عضلات البطن على الاكثر . وتدريبات البطن لها

تأثير على الجهاز الهضمي وعلى الكلى والأمعاء والمثانة اذ تنبهها جميعها الى العمل . وضعف عضلات البطن يسبب : الامساك وضعف الشهية والغثوبة عند أقل صدمة على المنطقة الامامية البطنية ( امام المعدة لان هناك مركزاً عصبياً يسمى ( الضفيرة الشمسية ) فان لمسه او ضربه بشدة مؤداه الخطر على الحياة ولهذا والملاكون يقومون في الابتداء بتقوية عضلات البطن يومياً ولا يسمح لبطل ان يبارى او ينزل المباراة ما لم يكن حائزاً قوة كافية في عضلات بطنه والا فقد عرض نفسه ان لم يكن للخطر فالغلب والاختق . كما ان ضعف العضلات البطنية مما يسبب عسر الطاق عند النساء ، هذا وهناك كثير من العضلات تعمل وان كانت غير متحركة ويكون عملها من نوع ( العمل العضلي الثابت ) .

### النزول للسجود

من السنة ان ينزل المصلي الى السجود على ركبتيه فيديه ، ثم يضع وجهه ، على ان يعكس الوضع عند القيام من السجود . أي بان يرفع أولاً وجهه فيديه ثم ركبتيه . اما عند الشافعي ( فقالوا انه يسن حال القيام من السجود ان يرفع ركبتيه قبل يديه ثم يقوم معتمداً على يديه ولو كان المصلي قوباً او امرأة )

### التربية البدنية

النزول للسجود فيه تمرين ( للجرأة ) اذا نزل المصلي فجأة

وبسرعة على ركبتيه ، اما اذا نزل ببطء فيريد للتوازن اي  
انه يفيد الاعصاب

### العمل العضلي

تقوم عضلات خلف الفخذ ( وتريه النصف ) ( غشائية  
النصف ) ( ذات الرأسين الفخذية ) كما تعمل التوءميتان .  
وتلين مفاصل الفخذين والركبتين ، ومفاصل القدم .  
وتعمل ذات الرأسين العضدية ، وتمدد عضلات الصدر  
( الصدرية الكبيرة ) وبعض عضلات العنق .

### السجود

قال النبي صلى الله عليه وسلم : أمرت ان اسجد على  
سبعة اعظم : الجبهة واليدين والركبتين واطراف القدمين .  
وكذلك في وضع السجود ينبغي ( ان يبعد المصلي بطنه عن  
فخذه ، ومرفقيه عن جنبه وذراعيه عن الارض ) اما اذا  
كان هناك ضيق في المسجد ، وكان هذا الوضع يؤدي  
جاره فيعدله .

وكان النبي صلى الله عليه وسلم اذا سجد جاحى .  
اما المرأة فيسن لها ان تلصق بطنها بفخذها محافظة على  
سترها .

### التربية البدنية

تقوم أهم العضلات بالسجود بما قامت به في الركوع والنزول



الى السجود ، ولكن في السجود يفتح سد الانف ، اما  
القيام من السجود ( على رأي الشافعي ) فانه الحركة الرجوع  
الى الوقوف ( بان يرفع ركبتيه أولا قبل يديه ثم يقوم معتمداً  
على يديه ) يفيد ويكسب الذراعين والاكتاف قوة وتعمل  
فيه عضلات الفخذ الامامية ( ذات اربعة الرؤوس ) وذات  
ثلاثة الرؤوس المضدية والقسم الامامي والخافي من الدالية  
وكذلك يفيد ( الرشاقة ) والخفة ، ويفيد في زيادة تقوس  
أخمص القدمين . أما النزول للسجود والقيام منه ، فيفيد  
بعض الغدد التناسلية وينشطها كما انه يفيد النشاط العام للجسم  
وقد يزيد في قوة الرجولة ويزيل الارق .

### العود للتشهد

قال الاحناف يسن الرجل أن يفرش رجله اليسرى وينصب  
اليمنى ويوجه اصابعها نحو القبلة بقدر الاستطاعة ، ويسن  
للمرأة أن تتورك : بان تجلس على اليتيها وتضع الفخذ على  
الفخذ وتخرج رجلها من تحت وركها اليمنى ) .

وقال الشافعية ( يسن الافتراش : وهو الجلوس على بطن  
قدمه اليسرى ونصب قدمه اليمنى في جميع جلسات الصلاة  
إلا الجلوس . فانه يسن فيه التورك : بان يلمص التورك  
الايسر على الارض ، وينصب قدمه اليمنى ، إلا إذا أواد  
السجود للسهو فانه يسن له الافتراش لا التورك ) .

## التربية البدنية

يفيد القعود لمرونة عضلات الفخذين والساقين لأن الفخذين منطويان على الساقين وقد تمددت في القعود عضلات مقدم الفخذ ( ذات اربعة الرؤوس ) والقعود للصلاة اشبه بعملية الارخاء في التربية البدنية .

## السلام

أما الالتفات ( بالتسليمه الاولى ) جهة اليمين فيجرى الى حد ان يرى بياض خده الايمن ، وفي ( التسليمه الثانية ) جهة اليسار حتى يرى بياض خده الايسر .

## التربية البدنية

يفيد السلام عضلة القصية الترقوية الحامية عند الالتفات ويفيد لمرونة العنق ، وكذلك فان في السلام يميناً ويساراً نفعا للعضلات المحركة للعينين ، وتمريناً للعينين بهذه الصورة أي من الامام إلى الجانب ، فهو ضد الاصابة بمرض « قصر البصر » وبهذا كانت الصلاة حاوية لرياضة جميع الاعضاء وإن لم يقصد شرعاً من الصلاة ( الرياضة ) .

غير اننا نقول ان من وجهة فوائدها ما ذكرناه . فالصلاة تغني عن الرياضة ، أما الرياضة مهملة عظمت فهي لا تغني عن الصلاة شيئاً لأن غايتها وراء هذه الغايات كلها ..

## شروط الصلاة

قال عليه السلام « إذا قمت إلى الصلاة فكبر ، ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن وفي بعض الروايات فاقراً بأتم القرآن قال : ثم اركع حتى تطمئن راكعاً ، ثم ارفع حتى تعتدل قائماً ، ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً ، ثم ارفع حتى تستوي قائماً ، ثم افعل ذلك في صلاتك كلها » .

### السرقه في الصلاة<sup>(١)</sup>

ذكرت السرقه عند رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فقال أي السرقه أقبح ؟ فقالوا الله ورسوله أعلم . قال ( ان اقبح السرقه أن يسرق الرجل من صلاته ، قالوا كيف يسرق الرجل من صلاته ؟ قال لا يتم ركوعها ولا سجودها ولا خشوعها ولا القراءة فيها ) .

---

(١) سميت سرقه لانها من حقوق الخالق فكل من قصر في شرط منها فقد سرق حقاً من الحقوق فعليه أن يعيد ما سرق وذلك باعادتها ثانياً .

## الصلاة من الوجهة النفسية والخلفية

الصلاة باعث عظيم لغرس روح النظام في نفوس المسلمين ،  
اذ تعودهم القيام بالواجب الديني خمس مرات في أوقات معينة ،  
على أن يقوم بها الفرد مهما وجد أمامه من عقبات ، وفي  
ذلك تذليل للأعصاب الجامحة ، وتدريب على جمع الإرادة  
وتعليم لجمع الهمة وشدة العزيمة ، لهذا فضلت صلاة  
الجماعة ، على الفردية لأنها أدعى للنظام والتقيد بالمواعيد  
المحددة وهي عقب كل أذان .

وفي الصلاة أيضاً تعليم لفضيلة (العدل) و (حب الإنصاف)  
وذلك بارغام الرجل الثري مع كثرة ماله ، والرجل ذي الجاه  
مع كثرة أعوانه وماله من السلطة والنفوذ ، أن يقفوا إلى  
جانب الفقير المعوز جنباً لجنب ، فوقوفهما هذا مما يكسر ثورة  
نفسهما ويعدل من حدتها ويلين من طباعهما القاسية .

ففيها تعليم (الإخاء) والتحاب لاجتماع الناس خمس مرات  
يومية في المسجد .

وكان الصحابة رضوان الله عليهم يتفقون الغائب  
ويذهبون حيث يقيم ليؤدوا ما عليهم نحوه فيما اذا أصابه  
مرض أو عاقه عن الخروج عائق .

فيها تعليم للطاعة والادب وحسن الخلق ، لانقياد المصلين  
على اختلاف طباعهم واحوالهم وعقولهم وطبقاتهم الى (الامام)  
وعدم القيام بآية حركة قبله .

تعلمنا ( الخوف ) من الله تعالى وذلك بخضوع القلب له  
وتمجيد اللسان لعظمته وقوته ، وخضوع الجوارح كلها له  
اجلالاً وبمظيماً .

هذا وقد ثبت ان كثيراً من الامراض النفسية لا تشفى الا  
بقضاء الواجب الديني . . .

### لماذا تنهى الصلاة عن الفحشاء والمنكر ؟

لان المصلي يقبل على الله راجياً رحمته ، خاشياً عذابه ،  
شاغلاً حواسه بمراقبته طمعاً في نعمته وفراراً من غضبه ،  
فيكون قلبه دائماً معه غير غافل عن طاعته فينأى عن كل  
حرام ، اذا ما وجد ربه مراقباً له في السر والعلانية ، ولهذا  
كان الوازع الديني ذا تأثير عظيم في ( ردع ) الانسان  
عما حرمه الله وكان فيه مضرة بين البشر وفي امره للانسان  
ان يعمل به ، وكان فيه نفع للناس .

### الحكمة من اوقات الصلوات الخمس

صلاة الصبح — اثبتت القواعد الصحية الحديثة بالتجربة  
ان الاستيقاظ صباحاً قبل طلوع الشمس مما ينشط الاعصاب  
ويجملها نشيطة طيلة النهار وقد يستلزم ذلك التبكير بالنوم ،  
وهذا بدوره يفضل على التأخير الى ما بعد الحادية عشرة  
قبل منتصف الليل .

ويقولون ان النوم باكراً يملأ الجسم قوة كهربائية  
عظيمة يستخدمها سحابة نهاره .

وقد تجب الى المستيقظ القيام برياضة بدنية خفيفة تعيد  
الدم الى المخ والعضلات بعد ان كان مستقراً في الاحتشاء  
ليلاً حين النوم .

الظهر — العمل المماشي يكون على وتيرة واحدة عادة  
وقد يوجب تعب بعض الاعضاء وتآكل بعضها الآخر .  
فصلاة الظهر مما تزيل الصلابة وتريح الاعضاء التعب لأن فيها  
نوفاً من الانبساط العضلي لعضلات الظهر فتعده وتجد راحتها  
وتساعد الصلاة على هضم الطعام وتنشيط بقية الاجهزة دون  
اجهاد .

المصر — في هذا الوقت تميل الشمس الى الغروب وبذا  
يجد الانسان فتوراً في قواه بعد أن أعياه العمل ، أو  
السكون الدائم والنوم ( عند عديمي الاعمال ) فالصلاة تجدد  
نشاطهم لاسيما وان الوضوء يسبق كل صلاة ، وهو مما يبعث  
على تحريك الدم وازاله الاحتقانات الدموية عن عضو خاص .

المغرب — يزيد الفتور في هذا الوقت لغياب الشمس  
وقرب الليل . فهذه الصلاة تساعد على النشاط حتى لا يقف  
الجسم فجأة عن العمل وينذهب الى النوم فالحركة تحرك  
الدم وتنشط الفتور .

المساء — آخر وقت الانسان في يومه ، وبذا يجد في  
الحركة ما يساعده على إزالة الاحتقان الدماغى الذي يمنع من

النوم . هذا فضلاً عن الآثار الروحية العظيمة للصلاة في أوقاتها المذكورة .

هذا وفي تقطيع الاوقات وجعلها خمسة كل يوم ، دفع الاجهاد اذ لو جعلت الصلاة مجموعة في وقت واحد لكان آداؤها عسيراً مرهقاً ولهذا كانت الحكمة في تقسيمها إلى خمسة أوقات بينها فاصل .

وقد أخذ العلماء الرياضيون هذه القاعدة قسم العمل بين وقتين بدلاً من وقت واحد دفعاً للاجهاد ومنعاً لما يحدثه طول وقت التمرين من التأخر عن الاعمال أو الملل أو الاجهاد.

### القضاء

ثم اخذ بعضهم برأي ( القضاء ) ايضاً وهو أن المتمرن إذا ترك يوماً ولم يزاوِل التمرين فيه قضاء في اليوم الثاني أو الثالث .

ثم حرم الدين الزنا ، والخمر ، فأتى علماء الصحة والرياضة وحرموها ايضاً على الرياضيين ، لما في الزنا من ارهاق لقوى الرياضي التي تجعل ( حياته الرياضية ) قصيرة .

هذا بصرف النظر عما يلتقطه الزاني من امراض سارية يلقح بها اقاربه ، واصدقائه ، ويكون مركز توزيع ، ثم تعدد المراكز ، وهكذا يعمم التوزيع الى النسل البري والى

معظم من له مساس معه وصله . . وحرّم الخمر لضرره على المعدة والكبد ، وعلى العقل ، والخمر مذهب للشخصية يوقع صاحبه المدمن بامراض عسرة البرء ، ويسبب ضعف مقاومة تنشأ عنها الامراض ، ويسرع بالهرم ويدهور الاخلاق لماله من التوابع الضارة .

## الخمرة

والخلاصة فالصلاة تعد رياضة كاملة للجسم ولا سيما اذا اضيفت اليها النوافل .

ولانفس فضل « صلاة التراويح » التي تعد خير علاج لتنشيط الهضم بعد ان ملئت المعدة بشقّى الماء كل واصناف الاطعمة ، وهي القاعدة التي درج عليها الصائمون في شهر رمضان ، في حين أنها لم تكن من الدين ولا من الصحة في شيء والله الهادي .



